



Oslo

EST. 2017
FOOD STUDIO
KILSEBORG

HÅNDBOK FOR OVERSKUDDSBORD





1 2
3

INNHold

1. INTRODUKSJON | s4

Hva er overskuddsbord?

Hvorfor lage overskuddsbord?

Hvorfor er det viktig å ta vare på overskuddsmat
globalt sett og hvordan fungerer kretsløpet?

2. OPPSKRIFT PÅ OVERSKUDDSBORD STEG FOR STEG | s10

Grunnleggende prinsipper

Forberedelser

På selve dagen

Nedrigg

Etterarbeid

3. INGREDIENSER | s20

Folka som lager overskuddsbord

Samarbeidspartnere

Hvordan annonsere arrangementer?

Oppskrifter

Utstysrliste

Nyttige lenker

Takk til!





1. introduksjon

«Overskuddsbord er et festmåltid som lages av overskuddsmat — mat som var på vei til å gå i matavfallet, men heldigvis ble reddet og spist i stedet.»

HVA ER OVERSKUDDSBORD?

Overskuddsbord er et festmåltid som lages av overskuddsmat – mat som var på vei til å gå i matavfallet, men heldigvis ble reddet og spist i stedet. Det kalles overskuddsbord for å vise at matrester og svinns egentlig er ressurser. Butikker, spisesteder og matprodusenter har ofte et overskudd av matvarer som de av ulike grunner ikke kan selge, og ofte ender opp med å kaste. Ved å spørre om å få denne overskuddsmaten, kan den heller gjøres om til et festmåltid som mange kan få glede av. De som deltar på et overskuddsbord, kan få servert budskapet om å ta vare på ressurser og kaste mindre mat gjennom en positiv matopplevelse – uten en moraliserende pekefinger.

For å sikre at maten er trygg å spise, er det viktig å ha med seg en kokk eller andre som har matfaglig utdanning, og dermed kunnskap om mat og mattrygghet. Denne personen vil kunne vite hva som er trygt å spise dersom maten for eksempel har passert «best før»-datoen. En person med matfaglig bakgrunn vil også kunne sikre at en følger Mattilsynets retningslinjer for mathåndtering og hygiene – noe som er veldig viktig.

Siden det er vanskelig å forutsi hva slags matvarer man får til et overskuddsbord, må en vente med å lage menyen til matvarene er på plass. Det er ofte en kreativ og tankevekkende prosess å skulle sette sammen matretter av et tilfeldig utvalg matvarer. Derfor er det fint å involvere flere i dette arbeidet, som for eksempel noen av de som skal delta på et overskuddsbord.

Overskuddsbord kan både være et eget arrangement eller inngå i et større arrangement. Kall det gjerne et festmåltid, det vil gi deltakerne en ekstra positiv instilling til arrangementet. Måltidet kan være nok å arrangere i seg selv, eller det kan krydres opp med musikk og underholdning, taler og inspirasjonsforedrag. Det kan arrangeres i mange ulike lokaler, som for eksempel barnehager, biblioteker, museer, møterom og gjenbruksstasjoner.

Det er hyggelig når arrangementet er gratis og åpent for alle. Siden det krever både tid og arbeid å arrangere et overskuddsbord, kan det være lurt å samle en gruppe frivillige som kan hjelpe til. Om dere har behov for å dekke utgifter, er én mulighet å be deltakerne om å betale en symbolsk sum i inngangspenger.

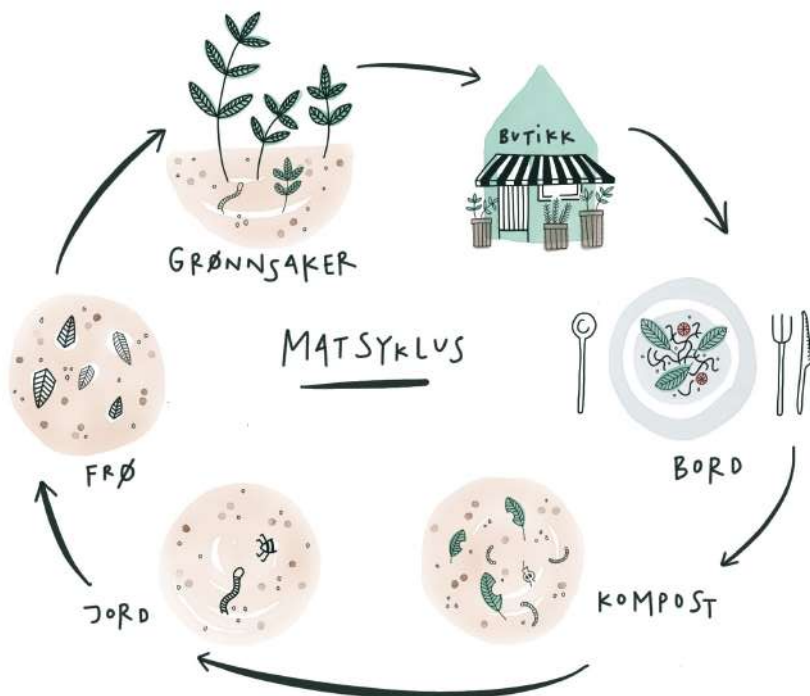


HVORFOR LAGE OVERSKUDDSBORD?

Matlagning er en av våre mest naturlige kreative rom i hverdagen. Det å lære seg å starte all matlagning med å åpne kjøleskapet og se hva man har som kanskje trengs å reddes er en unik mulighet til et kreativt eksperiment. Det er mindre skummelt å eksperimentere med gamle råvarer i et kjøleskap, og det å lage mat uten oppskrift, åpner opp for et spennende rom når man lærer seg å beherske noen av de viktigste prinsippene.

Noe av det folk sier de savner mest i sitt nabolag er følelsen av tilhørighet. Det er ikke ofte du inviteres til et gratis måltid rundt et langbord med naboer, kollegaer eller tilfeldige folk i ditt nabolag lenger. Denne tradisjonen som har vært levende på landsbygda gjennom våronn og høsttakkefester er noe vi ønsker å bringe inn i bybildet og puste liv i igjen.

HVORFOR ER DET VIKTIG Å TA VARE PÅ OVERSKUDDSMAT GLOBALT SETT OG HVORDAN FUNKER KRETSLØPET?



Viste du at maten vi spiser i Norge faktisk har større klimapåvirkning enn utslippene fra trafikken? Omtrent halvparten av klimapåvirkningene globalt har tilknytning til forbruk og produksjon av mat. Alle ledd i matkjeden, som håndtering, transport og tilberedning, forårsaker utslipp og påvirkning på miljøet. I Norge kastet vi i 2017 385.000 tonn mat i året fra matindustri, dagligvarehandel, hotell, kantine og fra hjemmene våre. Det representerer ca. 73 kilo per innbygger. Verdien på matsvinnet som er kartlagt er på 21,9 milliarder kroner. Klimabelastningen tilsvarer 1,35 millioner CO₂-ekvivalenter - eller 2% av det nasjonale utslippet (matvett.no).

Ved å invitere til overskuddsbord ønsker vi å skape en endring og ikke bare vente på at industrien og politikere skal gjøre det enklere for oss. De to produktkategoriene det kastes mest av på forbrukernivå er brød og grønnsaker. Dette er også de minst farlige produktene å eksperimentere med, og det er en årelang tradisjon for nydelige kulinariske opplevelser basert på eksempelvis tørt brød eller innskrumpa gulrøtter. Gjennom et overskuddsbord kan vi snu en usunn forbrukskultur til en sosial og inspirerende matsamvittighetskultur som engasjerer folk eller nabolag, politikere og næringsliv i denne tematikken.

2.

oppskrift på
overskuddsbord
→ steg for steg

«Et overskuddsbord kan holdes både innendørs og ute, og i alle typer lokaler fra bibliotek, gallerier til ombruksstasjoner og kaféer.»







GRUNNLEGGENDE PRINSIPPER

- 1 Tilby måltidet gratis til alle deltakere.** Påmelding kan være en mulighet om etterspørselen blir for stor og donasjon kan være et alternativ for å dekke kostnader knyttet til leie av lokaler og råvarer.
- 2 Frem samarbeid og læring underveis i matlagingen.** Få deltakerne involvert og la dem oppleve mestringen det er å redde matvarer. Mestringsfølelsen er den som virkelig skaper en endring, og som gir motivasjon til å gå hjem og fortsette.
- 3 Tenk på matsikkerhet.** Les deg opp på mattilsynet sine regler, fjern risikoprodukter som er lett fordervelige, tildel en rolle som matansvarlig og allier deg med noen som har relevant kompetanse/fagbrev.

FORBEREDELSE

Et overskuddsbord kan holdes både innendørs og ute, og i alle typer lokaler fra bibliotek, klubber og gallerier til ombruksstasjoner og kaféer.

1

Gå på befaring og undersøk om lokalet har:

- ☐ Bord og stoler/benker
- ☐ Kjøkkenfasiliteter
- ☐ Strømuttak og evt. skjøteledning
- ☐ Tilgjengelighet for alle
- ☐ Toalett

Sjekk også:

- ☐ Mulighet for å lufte (det er viktig)
- ☐ Stedets brannrutiner
- ☐ Oppvaskrutiner
- ☐ Tilgjengelig dekketøy og serveringsservise

2

Finn folk og tildel roller:

- ☐ Én med matfaglig ansvar
- ☐ 1-2 Verter for overskuddsbordet
- ☐ 2-4 Frivillige

3

Markedsfør arrangementet:

- ☐ Annonser arrangementet (se «Hvordan annonsere arrangementet?»)

Forbered ting du trenger:

- ☐ Dekketøy og kjøkkenutstyr (se utstyrsliste s.32)
- ☐ Tavle, plakat eller lignende hvor menyen og samarbeidspartner kan kommuniseres.
- ☐ Enkle skilt så folk finner frem.
- ☐ Te, kaffe, snacks eller lignende til de som jobber.
- ☐ Musikk, vimpler i taket, friske blomster eller grønne vekster som reflekterer sesongen for å øke feststemningen!

Uka før

Få tak i overkuddsvarer:

- ☐ Ta en runde rundt til lokale butikker, restauranter, produksjonslokaler eller bønder som du tror kan ha overskuddsvarer å donere. Finn gjerne faste samarbeidspartnere. Det lønner seg å være ute i god tid, be butikkene samle opp varer og ha mulighet til å stikke innom flere ganger.
- ☐ Ta en tur i skogen og plukk ville vekster, sopp og bær eller spør om epler fra en nabo med epletre. I sesong er det ofte overskudd av mat som faller utenfor systemet, og dette er en fin anledning til å redde den.





Dagen før

Matlaging:

- ☐ Start prosessen med å se hva du kan lage av de råvarene du har tilgjengelig.
- ☐ Er det noe du kan supplere med fra naturen? Ville vekster, spiselige blomster, ...
- ☐ Hold hoveddelen av måltidet plantebasert og glutenfri, da er du sikker på at de fleste allergikere kan delta i måltidet. La meieriprodukter og glutenvarer være et tilbehør ved siden av.
- ☐ Finn frem basisvare kit: olje, honning, epleeddik og salt.
- ☐ Sørg for å ha en mettende base som rekker til mange. Det kan være poteter eller bønner/ belgvekster.
- ☐ Bruk gjerne brød som tilbehør.

PÅ SELVE DAGEN

#1 OPPRIGG

Gjør klar lokalet:

- ☐ Sett av ca. en time til opprigg.
- ☐ Sett opp bord og stoler. Dekk bord.
- ☐ Sett opp tavle med meny.
- ☐ Lag feststemning! Pynt med friske blomster, heng opp vimpler om du har, sett på musikk, forbered kaffe, te og snacks eller andre ting for å sette feststemningen.

Samle overskuddsbordteamet:

- ☐ Ta en kort presentasjonsrunde.
- ☐ Informer om hvem som er har matfaglig ansvar.
- ☐ Kartlegg hva de frivillige er komfortable med å lage, og del inn i grupper.
- ☐ Oppfordre til samarbeid og læring, at alle ser an egne ferdigheter og spør om de er usikre på noe.
- ☐ Det viktigste er selvfølgelig at alle hygger seg underveis!

Det er lurt å fortelle deltakerne at all maten er basert på hva som egentlig skulle ha havnet i matavfallet. Derfor kan en aldri garantere en fast meny, eller bestemt mengde.



#2 KJØR OVERSKUDDSBORD!

1 Ta i mot deltakerne

Gi gjestene en varm velkomst, kanskje en velkomstdrikk og snacks og ønsk velkommen. Sett en infotavle med program og kveldens meny en plass gjestene kan se på veien inn.

2 Ønsk velkommen til bords

Informert om hvor maten kommer fra og fortell hva som står på menyen.

3 Ta bilder underveis

Husk fotosamtykke.

4 Avrunding

Når deltakerne er ferdig med å spise og på vei ut er det en gylden anledning til å spørre hvordan de opplevde overskuddsbordet.

NEDRIGG - AVSLUTT FESTEN

Pakk sammen, sett alt på plass og sjekk at dere har fått med dere alt. Takk alle som deltok. Kanskje dere også vil finne på noe sosialt etterpå?

Et godt råd! Det er aldri lett å vite hvor mange som kommer på et overskuddsbord. Om det er mange som har meldt seg på Facebook kan det være fint å ha flere aktiviteter i arrangementet. Vi anbefaler også at man har rikelig med volumvarer som man blir mett av, for eksempel brød.



ETTERARBEID

Dokumenter resultatene! Har du tilgang til en flink fotograf med godt kamera kan gode bilder av stemningen brukes effektivt i senere historiefortelling i sosiale medier. Dette kan også virke positivt på omdømme. Det er viktig å vite om personvernreglene rundt foto, og få tillatelse til å ta bilder av dem hvis dere ønsker å bruke bilder hvor ansiktene er lette å kjenne igjen. En god regel er å fokusere på de som er på jobb, de frivillige og gjester som man kjenner og får tillatelse til å dokumentere.

Bra jobba!

Når dere har gjennomført deres første overskuddsbord kan dere virkelig klappe dere selv på skulderen.





3.

ingredienser

«Å lage en overskuddsbord, kan være en større jobb enn man tror: se an teamets kapasitet underveis, del på oppgaver og avlast hverandre når det blir behov for det.»

FOLKA SOM LAGER OVERSKUDDSBORD

#1 ROLLENE

For å lage et bra overskuddsbord trenger man folk med ulike ferdigheter. Her er en oversikt over de rollene vi pleier å dekke under et overskuddsbord.



Frivillige

Frivillige kan være ulike grupper, som åpent inviterte gjester, en skoleklasse en barnehage, en ungdomsklubb eller et seniorlag. Alle disse har ulike ferdigheter og kompetanse. Noen hjelper til med enkle aktiviteter som borddekking og dekorasjon, andre sysler med velkomstdrikk og snacks.

Matansvarlig

Hvert overskuddsbord bør ha en matfaglig som er med og ivaretar ansvaret for matsikkerheten. Dette er særlig viktig dersom dere skal servere lett bedervelige råvarer. Gi rollen til en person med relevant matfaglig kompetanse. Den matansvarlige er med på å bestemme menyen og vurdere råvarene som er donert. Han er også med på å sikre matsikkerheten i tilberedningen av maten. Personen har overordnet matsikkerhetsansvar dersom noe skulle skje, og bør også ha god kunnskap og oversikt over allergener.





Bordvert

Det trengs en eller to verter for å få overskuddsbordet til å gå som smurt. verten(e) gir deltakerne en varm velkomst, og kobler festdeltakere med matreddere. Det kan være nyttig for verten å skaffe seg en oversikt (skriftlig eller muntlig) over hva slags oppgaver matredderne liker og er komfortable med å bidra med.

Matredder

En person med appetitt for å ta vare på de spiselige ressursene de har rundt seg, som liker å dele kunnskap om hvordan man kan transformere råvarer som var på vei i matavfallet til et festmåltid.

Arranger ikke alene:

Sørg for at du har med deg noen du kan delegere til underveis. Å lage et overskuddsbord, kan være mer jobb enn man tror. Se an teamets kapasitet underveis, del på oppgaver og avlast hverandre når det blir behov for det.

#2 HVORDAN REKRUTTERE FRIVILLIGE?

Facebook, nyhetsbrev eller andre sosiale plattformer kan være til god hjelp, men ofte funker den gode gamle jungeltelegrafen like bra.

Tenk over hvor det kan finnes folk i ditt nærmiljø som har engasjement for matsvinn og som liker å dele sin kunnskap. Hva med studenter på kokkelinja, eller de som studerer eventledelse, ernæring eller agronomi? Pensjonister med relevant yrkeserfaring eller et lokalt husmorslag kan være lure å spørre.

Sjekk om det finnes noen møteplasser med kjøkkenfasiliteter eller coworking spaces i nærområdet hvor det kan være matengasjerte folk. Spør profesjonelle kokker om de kan tenke seg å være med, eller kanskje nabodama har et skikkelig matredderherte? Spre ordet om at dere skal lage overskuddsbord og spør venner og kjente om de kjenner noen med engasjement for å redusere matsvinn. Det er garantert noen som har en matredder i sin familie eller i vennegjengen.

SAMARBEIDSPARTNERE

Allier deg med aktuelle samarbeidspartnere i ditt lokalsamfunn, spør den lokale butikken hvordan de håndterer sitt svinn, sjekk om det finnes aktører som har satt overskuddsvarer i system eks. [togoodtogo](http://togoodtogo.no) / holdbart.no, hør om den lokale bonden har skeive grønnsaker eller om kokken i kantina kan bidra som matfaglig, sjekk om nyttevekstforeningen vet om noen som har kompetanse på naturens spiselige overskudd. Kontakt frivillighetssentralen for frivillige.

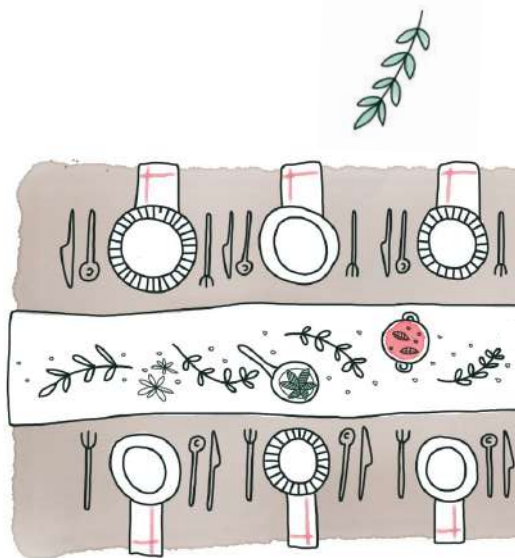


HVORDAN ANNONSERE ARRANGEMENTET?

A

Hva, hvor og når

Det viktigste du må få fram er hva, hvor og når. Det kan også være nyttig å lenke til informasjon om overskuddsmat. (Se «*Nyttige lenker og nedlastninger*» for eksempel på arrangementstekst).



B

Fokuser på det positive

Fortell gjerne om alt det positive ved å delta på et overskuddsbord når du presenterer arrangementet ditt – som at det er sosialt, lærerikt, inspirerende, lønnsomt og fullt av mestring for både barn og voksne.

Det kan være fristende å snakke om nødvendigheten av at vi kaster mindre mat og de sosiale og miljømessige konsekvensene av et høyt matsvinn, men moralsk pekefinger er ikke nødvendigvis den beste måten for å få folk til å komme på overskuddsbord. Et positivt budskap i arrangementsbeskrivelsen er mer effektivt for å inspirere folk til å bli med (Se «*Nyttige lenker og nedlastninger*» for eksempel på en arrangementstekst).

Husk at folk har ulik motivasjon for å delta. Noen er opptatt av miljø eller å lære noe nytt, mens andre ønsker en sosial møteplass eller et godt måltid.

Bruk ulike kanaler

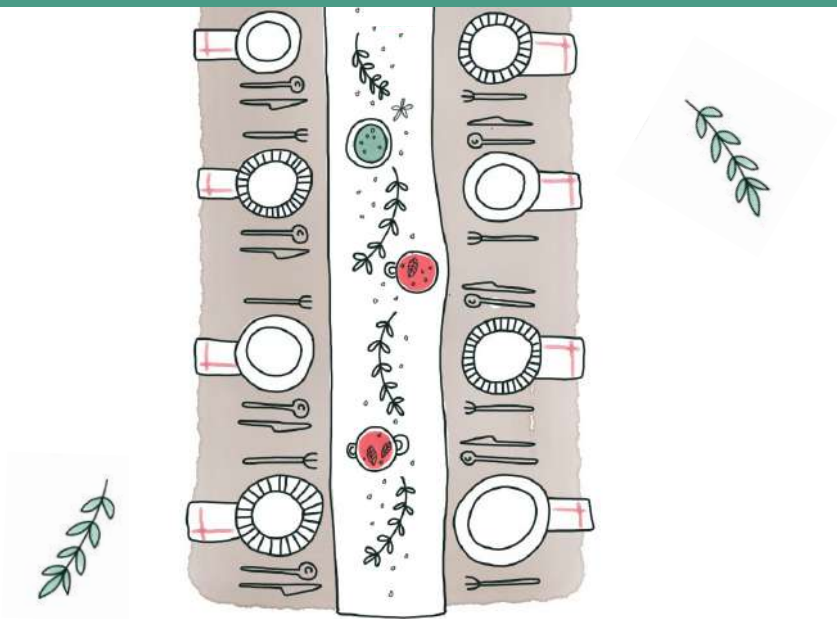
E-post: For mange mennesker er e-post fortsatt en viktig informasjonskilde. Prøv å få arrangementet ditt annonsert gjennom relevante nyhetsbrev. På selve overskuddsbordet kan du også spørre folk om de vil registrere eposten sin for å høre om fremtidige arrangementer.

Plakater: Enkle plakater er overraskende effektive. Bruk gjerne noen timer på å sette sammen en plakat og heng opp i butikker, biblioteker og på andre offentlige steder i nærmiljøet ditt. Husk å spørre om du kan henge opp. Følg gjerne gjerne de visuelle retningslinjene til Oslo Kommune når du skal arrangere overskuddsbord.

Medier: Vurder å kontakte lokalavisa eller sende ut en pressemelding, det kan tenkes de vil bidra til å synliggjøre arrangementet.

Sosiale medier: En lettvinnt og gratis måte å nå ut på er å bruke sosiale medier. Mange grupper annonserer arrangementene sine på plattformer som Facebook og Meetup. Be venner og kjente hjelpe deg med å spre nyheten og invitere sine nettverk.

Hashtag: #overskuddsbord





OPPSKRIFTER

Det å lage overskuddsmat er en leken og kreativ prosess som fungerer best når du klarer å løsrive deg fra oppskriftene. Du kommer langt med å kunne noen grunnleggende knep og med kunnskap om hvordan elementene surt, søtt, salt og syrlig balanseres. Oppskriftene under er derfor ment som en inspirasjon fordi de råvarene du har foran deg vil variere fra gang til gang. Likevel er det noen retter vi ser går igjen og tas godt i mot.

Når du beregner mengder er det lurt å ta utgangspunkt i én porsjon på 250 gram per person og gange deg opp til antall kilo/liter.

Velkomstdrikk – Varm toddy

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 1 spiseskje krydder: kanel, sort pepper, stjerneanis, muskatnøtt, ingefær, allehånde, koriander og laurbærblad
- Skall av en halv sitron, appelsin eller annen sitrus
- 2 spiseskje sukker
- 1 l eplejuice, saft eller tilsvarende

Det blir best hvis du bruker hele krydder (ikke malt). Knus krydderet i en morter eller med et bredt knivblad på ei fjøl. Kok opp alt krydderet og sitrusskallet med 5 dl vann, og la det småkoke en halvtimes tid. La blandingen trekke til den er avkjølt, gjerne til dagen etter. Sil av krydderblanding. Varm opp saften og kryddervæsken til like under kokepunktet. Smak til med sukker. Toddyen kan gjerne serveres med en stjerneanis i hvert glass.



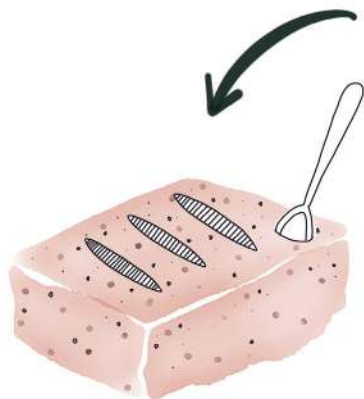
Grønnsakssuppe

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 1 løk eller purre, karamelliser med de krydrene og urtene du /har tilgjengelig.
- 1 spiseskje grønnsaksbuljong (gjerne økologisk og gjærfrie)
- 200 g mettende elementer: poteter, erter, bønner, hel korn som spelt / bygg, eller lignende.



Bruk de grønnsakene som du får donert. Velg smakskombinasjoner som fremmer hverandre og hvor én smak ikke tar over. Bruk Matvett sin nettside / Thomas Horne sin bok hvis du er usikker på om råvaren er trygg å bruke. Rens og skrell og kutt i biter og kok opp suppen til grønnsakene er myke. Hvis du ønsker en jevn suppe, bruk en stavmikser. Til store overskuddbord anbefaler vi en industristavmikser eller en liten av god kvalitet. Bruker du hele korn er det best om disse bevares hele, eventuelt kokes for seg og tilsettes til slutt.



Brødpudding

Ingredienser:

- ca. 800 gr gammelt brød, croissanter, boller eller andre bakevarer
- 1 l melk / plantemelk
- Litt sukker
- 6 egg eller annet bindemiddel

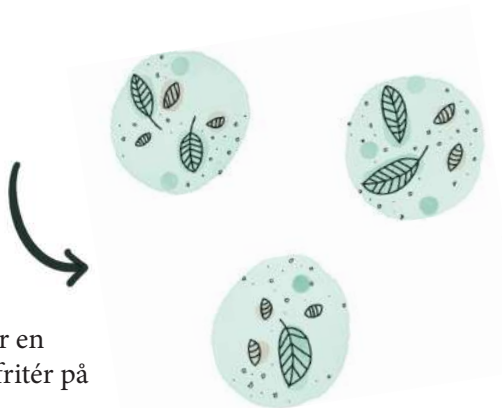
Smaksett med det du har av frukt, bær, nøtter, krydder og sukker. Riv brødbitene grovt fra hverandre i en ønsket form, bland melk, sukker, egg og smakstilsetning. Hell over og bland. Strø gjerne kanel, sukker, og kardemomme på toppen.

Spelt og bygg "falafel"

Ingredienser til 4 porsjoner:

- 250 gr kokt speltgryn
- 250 gr kokt bygggryn
- Skall fra 2 sitrøner
- 1 dl hakket persille
- 4 hvitløksfedd
- 1 spiseskje kummen
- 1 spiseskje salt

Bland alt i en foodprosessor eller en kjøttkvern. Form små kaker og fritér på 165 grader i ca. 6 min.



Grønn tomat chutney med vanilje

Ingredienser til et stort glass:

- 1,5 kg grønne tomater
- 2 dl honning
- 2 dl brunt sukker
- 2 dl vann
- 1 dl eddik
- 1 vaniljestang

Vask tomatene og kutt de i mindre biter, kutt opp vaniljen, skrap ut frøa og bland med de andre ingrediensene i en kasserolle. La blandingen koke til vannet er redusert, rør godt i bunnen. La chutneyen avkjøles og server med for eksempel ost og kjeks.

Flatbrød med røkt kålrot og "salsa verde", sylta rødløk og ristede gresskarkjerner

Ingredienser flatbrød / Til ca. 15 brød:

- 250 g mel
- 1 dl olje
- 2 dl vann
- 2 hvitløksfedd
- 2 teskje salt
- 2 teskje gurkemeie

Blande alle ingredienser og kjevle deigen tynn. Kutt deigen i mindre biter og stek med litt olje eller smør på stekepanne.

Ingredienser sylta rødløk:

- 1,5 dl vann
- 1,5 dl eddik
- 0,5 dl honning
- Salt
- 3 rødløk kuttet i tynne skiver

Kok opp alt utenom løken og ta kasserollen av plata og ha i løken. La løken kjøles ned i laken før servering.

Ingredienser røkt kålrot:

- 1 kålrot
- 3 dl Hickory røkeflis

Vask kålroten og bak hel i ovn i ca 1 time og 30 minutter . Senk temperaturen til 50 grader og putt kålroten tilbake i ovnen med røkeflisen. La kålroten avkjøles før kutting.

Ingredienser "salsa verde":

- 1 dl dill,
- 1 dl persille
- 1 dl basilikum
- 1 hvitløk
- 1 dl olje
- 0,5 dl vann
- 1 teskje salt
- 0,5 dl eddik

Bland alle ingredienser og miks med stavmikser.

Rist gresskarkjerner til å ha som garnityr.



UTSTYRSLISTE

**Utsyrsbehovet varierer fra arrangement til arrangement.
Her er forslag til hva du kan ha behov for.**

Til bordet:

- ☐ Bord og benker
- ☐ Tallerkener
- ☐ Bestikk
- ☐ Glass
- ☐ Vannkarafler
- ☐ Serveringsfat og serveringsbestikk
- ☐ Kurver
- ☐ Flerbruksservietter / kjøkkenhåndklær
- ☐ Vaser
- ☐ Duker / Løpere

Scenografi:

- ☐ Infotavle
- ☐ Vimpler
- ☐ Lyslenker
- ☐ *Telt om nødvendig*

Kjøkkenutstyr:

- ☐ Fjølør
- ☐ Kniver
- ☐ Grønnsaksskrubb / grønnsaksskreller
- ☐ Kjeler
- ☐ Boller
- ☐ Visper
- ☐ Rasper
- ☐ Stavmikser
- ☐ *Gassbluss / kokeplate (hvis utendørs)*

Matsikkerhet:

- ☐ Soneskilt (ren/skitten)
- ☐ Desinfeksjonsmiddel
- ☐ Håndvaskingspunkt
- ☐ Hansker
- ☐ Hårstrikk
- ☐ Barnekniver

Førstehjelpsutstyr:

- ☐ Gassbind
- ☐ Plaster
- ☐ Sårvaske
- ☐ Trekanttørkle
- ☐ Redningspledd
- ☐ Øyeskylling
- ☐ Kaldkompress

NYTTIGE LENKER

Matsikkerhet

www.arrangementsmat.no/mattilsynet

En enkel innføring i regler og krav fra Mattilsynet fra guiden "Hva smaker ditt arrangement?" utviklet for Oikos.

"Bruk-opp" leksikon

www.matvett.no/brukopp-leksikon

Hvis du er usikker på når det er trygt å fortsatt bruke en råvare eller du trenger inspirasjon til hvordan du kan gjøre det er dette verktøyet genialt. Det er utviklet av Thomas Horne forfatteren bak boka "Kunsten å ikke kaste mat".

Inspirasjon fra matredder bevegelsen i København

www.foodsharingcph.org/activities

I Danmark har man virkelig satt matredding i system og det har vokst seg en stor bevegelse av aktivister som jobber med dette. De samarbeider med kommunen om forskjellige prosjekt, blant annet: fra Hyggested, Folkekjøkken, Disco Soup og Food Loop.

Oppskrifter fra Pelle Svensson sitt program «Matraddarna» i SVT

www.svt.se/recept/program/matraddarna

En av de mest inspirerende nordiske kokkene som har tatt matredding til sitt hjerte.

Hvordan dekke et hyggelig langbord med naturelementer

www.foodstudio.no/#past-events

I bildearkivet kan du finne eksempler til inspirasjon på alt fra langbordsmiddag for 100 mennesker i en låve til mindre offentlige samlinger på biblioteket.

Oslo kommune

jobber for å redusere matsvinn og fremme bærekraftig mat.

www.oslo.kommune.no/barekraftig-mat

TAKK TIL!

Food Studio

ble etablert våren 2011. Food Studio er et kreativt kollektiv av fagfolk som brenner for å skape et bedre matsystem. Food Studio er med på å skape en endring både på det personlige og politiske plan gjennom å dele historiene til mennesker som har et felles engasjement for matempati. Matempati handler om den grunnleggende forståelsen av hva mat er, hvor den kommer fra, hvilken reise den har tatt, med de ressursene fra jord, sol og gress.

Restarters i Norge og The Restart Project som utviklet The Restart Party Kit, utgangspunktet for dette oppskriftsheftet, og til **Deichmanske bibliotek på Grunerløkka** der det ble avholdt overskuddsbordet under Klimafestivalen i januar 2018.

INVOLVERTE

Food Studio kollektivet

Konseptutvikler Food Studio Overskuddsbord: Cecilie Dawes

Kokk: Magus Morveto

Design: Charlotte Lescieux

Illustrasjon: Eva De Moor

Korrektur: Rita Paltiel

Fotografi: Jo Straube, Svein Kjøde og Sebastian Dahl

Oslo Kommune

Innspill og støtte fra Bymiljøetaten og Bykuben

Korrektur: Kaja Knutsdotter Fjørtoft

Fotografi: Birgitta Eva Hollander for Matvalget





Gjest Ingvild Hammervoll etter overskuddbord
på Deichmanske bibliotek på Grunerløkka.